



# こんだてひょう



令和7年度

横島ひらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ きゅうりの黒ごまサラダ 味噌汁	米 小麦粉、パン粉、スライスアーモンド、なたね油 黒ごま	あじ、卵  味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	ミニのりすけ	牛乳 	とうもろこし	
02 土	昼食	牛乳 チキンサンド ミルクスープ	コッペパン、マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩
04 月	昼食	しょうがごはん 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン すまし汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	こんぶ(だし用) さけ 豚肉、こんぶ(だし用)	しょうが  ピーマン、にんじん たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ	しょうゆ、塩  しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	プチスティック(小麦) きかん棒	みかんシャーベット		
05 火	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖いろいろ 菓子	小麦粉、黒砂糖、三温糖 おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	牛乳		
06 水	昼食	もち麦入りご飯 豆腐入りすいとん汁 オクラの土佐和え	米、もち麦 じゃがいも、小麦粉	油揚げ、絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	たまねぎ、こまつな、にんじん オクラ	しょうゆ、だしかつお、塩 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
07 木	昼食	スタミナつとう丼 もやしとニラのゴマ酢あえ スープ	米、ながいも、三温糖 ごまペースト、すりごま、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 大豆もやし、にんじん、もやし、にら レタス、白ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チリメン、粉チーズ、あおのり		
08 金	昼食	ジョア ミートスパゲティ ごぼうサラダ	スパゲティ(ゆで、冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリンピース(凍)、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、干しいたけ、いんげん(冷)	しょうゆ、塩
09 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん(冷)、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	カレー粉、しょうゆ、本みりん、だしかつお

12日～16日まで特別保育期間です。給食室メンテナンスの為お弁当のご協力をお願いします。

12 火	午後おやつ	プリン 菓子	英字ビスケット(小麦・乳)	プリン(卵不使用・乳)		
13 水	午後おやつ	牛乳 菓子	りんごジャムサンド(小麦・乳)、おとうふ屋さんの磯辺揚げ(えび)	牛乳		
14 木	午後おやつ	冷菓 菓子	冷菓 英字ビスケット(小麦・乳)			
15 金	午後おやつ	カップゼリー 菓子	一口果汁ゼリー(みかん、りんご) おとうふ屋さんの磯辺揚げ(えび)			
18 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖 切り麩	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	にんにく キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、しめじ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
19 火	昼食	タコライス にんじゃがしりしり スープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく にんじん キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ズッキーニ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 水	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 納豆マヨ和え	米 さつまいも、三温糖 マヨネーズ	鶏肉 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	★カルピスゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
21 木	昼食	いわしのかば焼き丼 きゅうりとオクラの酢の物 すまし汁	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖	いわし、刻みのり かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	きゅうり、オクラ にんじん、だいこん、こまつな	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン(冷)	塩、パセリ粉
22 金	昼食	(幼児のみ)ぶどうジュース ちゃんぽん 鶏の唐揚げ 果物	ゆでちゃんぽんめん(冷)、ごま油 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 鶏肉	ぶどう濃縮果汁 キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷) しょうが、にんにく バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(乳・卵・小麦)またはゼリー	牛乳		
23 土	昼食	牛乳 チキンライス ポトフ風スープ	米、バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、グリーンピース(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、塩 コンソメ、塩、こしょう
25 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き カムカムサラダ スープ	米 ごま油、三温糖	さば 鶏肉	レモン もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん 白ねぎ、にんじん、トウモロコシ、えのきたけ	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)プルーン	ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳アイス 	プルーン(乾)	
26 火	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、かぼちゃ、ホーホト、なす、ズッキーニ、オクラ、にんじん だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールー、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・乳・卵)	牛乳		
27 水	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き アスパラとトマトのサラダ スープ	米 マヨネーズ、三温糖 なたね油、三温糖	鶏肉 ツナ	トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、オクラ、にんじん、コーン(冷)	しょうゆ、塩、梅肉 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
28 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ なす、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
29 金	昼食	牛肉の混ぜ寿司 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	米、三温糖、白ごま 三温糖、片栗粉	牛肉、卵、こんぶ(だし用) 鶏ひき肉 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) とうがんと、しょうが たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ももゼリー 菓子 (幼児のみ)菓子	ももゼリー クラッカー(小麦) 小魚せん(ゴマ・えび)			
30 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホーホト、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	505kcal	563kcal	412kcal	471kcal
たんぱく質	19.9g	21.0g	16.7g	17.6g
脂質	15.8g	15.0g	14.3g	13.0g
カルシウム	207mg	270mg	221mg	225mg
ビタミンC	18mg	18mg	14mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。8月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子がです。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。

